



KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Gesundheitliche Vorteile der Massage

Massage wurde seit jeher zur Entspannung genutzt und hilft, die Symptome verschiedener gesundheitlicher Beschwerden bereits seit vielen tausend Jahren zu lindern.

Eine gründliche Massage kann sowohl körperliche als auch geistige Spannung abbauen, wodurch Gefühle von Schmerzen, Stress und Angst reduziert werden. Sie wird von vielen medizinischen Fachkräften als eine zusätzliche Therapie für eine breite Palette von chronischen Erkrankungen empfohlen und ist eine der wenigen komplementären und alternativen Gesundheitspraktiken, die vollständig von der konventionellen Medizin akzeptiert sind.

Was ist Massage?

Massage ist eine Methode der Manipulation der weichen Gewebe des Körpers, wie die Muskeln. Therapeuten behandeln diese durch Streicheln, Kneten, Klopfen oder Drücken, die Bewegungen erfolgen entweder entlang des ganzen Kör-

pers oder in einem bestimmten Bereich wie Kopf, Hals, Schultern oder Rücken. Die unterschiedlichen Massage-Techniken können von weich und sanft bis kräftig ausfallen. Das richtet sich nach dem Stil der Massage und den Bedürfnissen des Patienten. Der Druck wird normalerweise mit den Händen und den Fingern angewendet. Allerdings kommen manchmal auch Unterarme, Ellbogen oder sogar die Füße zum Einsatz.

Massagen können aus vielen Gründen verabreicht werden. Diese reichen von Entspannung und Stresskontrolle bis hin zur unspezifischen Symptomentlastung oder Linderung, um nach einer Krankheit oder Verletzung zu helfen. Sie werden in der Regel durchgeführt, während die Person, die massiert wird, auf einem Tisch liegt. Bei einigen Methoden jedoch, wie beispielsweise der Thai-Massage, liegt der zu Behandelnde auf dem Boden. Bei einigen Techniken ist es möglich, voll bekleidet zu bleiben, obwohl es üblicher ist, Kleidung zu entfernen, oft bis hin zur Unterwäsche.



↑ Die gesundheitlichen Vorteile der Massage sind bereits seit Jahrtausenden von Jahren bekannt.

Die meisten Masseure verwenden bei der Behandlung Öle auf der Haut. Die Länge einer Massage kann ebenfalls stark variieren. Sie kann sich auf zehn Minuten, aber auch auf anderthalb Stunden belaufen. In der Regel finden sie in speziellen Räumen statt, die mit entspannenden Farben und beruhigender Musik für eine angenehme Atmosphäre sorgen.

Bei Ihrem ersten Besuch werden Ihnen in der Regel ein paar allgemeine Fragen über Ihre Gesundheit, den Lebensstil und die Krankengeschichte gestellt

und alle besonderen Anforderungen, die Sie an die Massage haben. Einige Therapeuten üben nur einen Stil der Massage aus, obwohl viele in einer Reihe von Methoden ausgebildet sind und Sie beraten können, welche für Sie die beste Methode ist.

Gesundheitliche Vorteile

Einer der bemerkenswertesten Effekte der Massage ist eine Verringerung der Spannung innerhalb der Muskeln. Krämpfe, Schmerzen und verkürzte und

enge Muskeln sind für viele Menschen ein Teil des täglichen Lebens. Unsere Muskeln arbeiten endlos, um uns gegen die Kräfte der Schwerkraft aufrecht zu halten und sie sind die treibende Kraft hinter jeder unserer Bewegungen. Darum müssen sie oft genug härter oder länger arbeiten, als es gesund wäre, vor allem auch aufgrund von schlechter Haltung, die Muskeln zusätzlich strapaziert. Moderne Arbeitsweisen können dabei durchaus Folgen für die Gesundheit haben. Acht oder zehn Stunden am Tag in einem Stuhl zu sitzen, ist besonders schlecht für Bereiche wie den unteren Rücken, die Schultern und den Hals. Wenn diese Fehlhaltungen nicht behandelt werden, kann es unter anderem zu chronischen Schmerzen führen, zu Problemen mit der Blutzirkulation und sogar zu einer Verschiebung der Wirbel, da verkürzte Muskeln den Körper sozusagen in eine verzerrte Form ziehen. Solche Gewohnheiten, die die Wirbelsäule beeinflussen, sind besonders unerwünscht, da

führen, eingeklemmt werden können und daher nicht richtig funktionieren und die Organfunktion negativ beeinflussen. Doch nicht nur langes Sitzen kann die Muskulatur negativ beeinflussen: Eine schlechte Körperhaltung im Stehen oder Gehen, die falsche Technik beim Heben von schweren Gegenständen, das Vorstrecken des Kopfes, beispielsweise beim Betrachten des Bildschirms, und die immer gleichen Bewegungen der Gelenke, wie beim Tippen, können auch das weiche Gewebe beschädigen.

Die Muskelprobleme entstehen aus einer Zunahme des Muskeltonus als Reaktion auf Schmerzen und Entzündungen. Im Laufe der Zeit erscheint ein „Knoten“, der nicht nur äußerst schmerzhaft sein kann, sondern auch zu einer begrenzten Bewegung in Gelenken und Gliedmaßen führen kann. Leider ist es oft eine Abwärtsspirale, mit Schmerzen, die zu größeren Schmerzen und erhöhter Spannung führen, was wiederum zu verhärteten Muskeln und anderen Weichgeweben (Sehnen, Bändern usw.) führt.

24h NOTDIENST 687 744 225

**Zahnklinik mit der modernsten
Technik der Implantologie
im Süden Teneriffas**

CLÍNICA DENTAL
FAÑABÉ PLAZA

→ 3D-SCANNER → DENTALLABOR

C.C. Fañabé Plaza | 2. Etage (gegenüber Hotel Jacaranda)
Avenida Bruselas | Playa Fañabé | Costa Adeje | Teneriffa Süd
Tel. +34 922 714 225 | Fax +34 922 724 130 | www.tenerife-dental.com